保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。

※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はクッキングヒーター（IHコンビタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは　出張修理

「こんなときは」（36ページ）に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

〔ご連絡していただきたい内容〕

品名	日立クッキングヒーター（IHコンビタイプ）
形式	HT−32CB
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！

●クッキングヒーター（IHコンビタイプ）の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか。	●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。 ●その他の異常や故障がある。

お願い	故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

株式会社 日立空調システム
〒101−0041　東京都千代田区神田須田町 1−23−2
（大木須田町ビル）
電話 (03)3255−7201

株式会社　日立ホームテック
〒105−8430　東京都港区西新橋 2−15−12
電話 (03)3502−2111

株式会社　日立製作所
〒105−8430　東京都港区西新橋 2−15−12
電話 (03)3502−2111

NH214035−01 2001−09(0C·M)

HITACHI

日立クッキングヒーター（IHコンビタイプ）

取扱説明書・料理集

HT−32CB形 家庭用

このたびは日立クッキングヒーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、設置工事説明書、保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

2.5kWのハイパワーIHヒーターとアルミ鍋・銅鍋などが使える クイックラジエントヒーターでスピーディーに 調理します。

ハイパワーIHヒーター（右ヒーター）

炎を出さず、高効率で立ち上がりが早いハイパワー2.5kWの高火力。
揚げ物温度コントロール内蔵。

クイックラジエントヒーター（左ヒーター）

熱分布に優れ、立ち上がりが早く、とろ火料理も得意。
鍋を選ばず手軽に調理。

片面焼き自動ロースター

食材を入れて、自動調理メニュー（「丸焼き」「切身・ひもの」）を選んで調理をスタート、マイコンが
食材に合った火加減をコントロールします。（片面の焼き上がりと調理の終了をお知らせします。）

※コイルに電流を流すと磁力線が発生、この磁力線の中に鉄系の鍋を置くとうず電流が発生し、電気抵抗によって鍋自体が発熱。

〈便利な機能がいろいろ〉

- お手入れカンタン **テフロン®クリアコートトッププレート・ロースタードアガラス**
- 煮込み料理に便利な **調理タイマー**
- 余熱のあるうちは、高温注意ランプを点滅してお知らせ **高温注意表示**
- 使いやすい配置で、お手入れもカンタン **フラット操作パネル**
- ムダな電力をカット **待機消費電力ゼロ**

※テフロン®はデュポン社の登録商標です。

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

この取扱説明書に使用している計量カップ・スプーンの質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

計量／食品名	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	計量／食品名	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	5	15	210	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	110
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	だし汁	5	15	200

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

※調理例で使用している写真は、調理後に盛りつけたものです。

もくじ

《ご使用の前に》

《使いかた》

《長くお使いいただくために》

安全のため必ずお守りください

※この機器は一般家庭用です。業務用には使用しないでください。

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためにいろいろな絵表示をしています。
その表示と意味は次のようになっています。
内容をよく確認してから本文をお読みください。

⚠警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示します。

絵表示の例

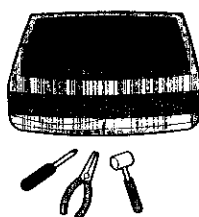
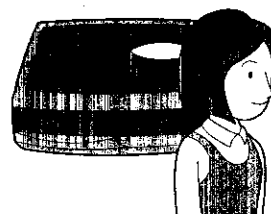
この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

⚠警告

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対に分解したり、修理を行わない

火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にご相談ください。

アースを確実に取り付ける

故障・漏電による感電の原因
アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。

コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電・ショート・発火の原因

プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
発煙・火災の原因

プラグの刃や刃の取付部分にほこりが付着している場合はよく拭く
火災の原因

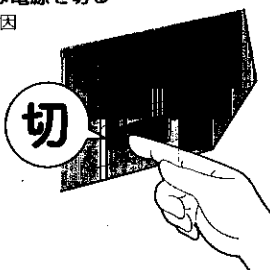
ぬれた手でプラグの抜き差しをしない

感電の原因

コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない
火災の原因

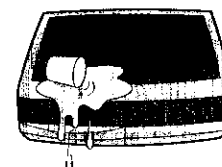
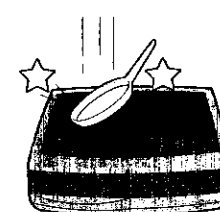
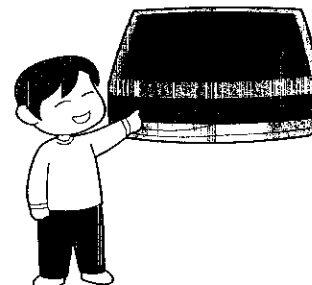
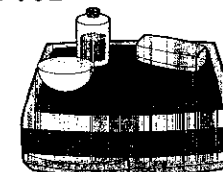
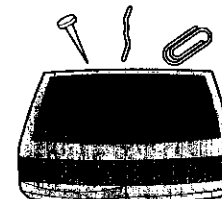
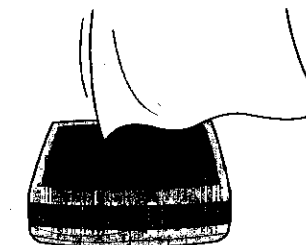
揚げ物調理中は本体から離れない
火災の原因

- 必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
- 油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しないでください。油量は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で使用してください。
  鍋が違ったり油の分量が少ないと、油が過熱して発火する恐れがあります。
  また油の分量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 調理中その場を離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
  電源を切った後でも余熱で油温が上がり危険です。

使用後は電源を切る
火災の原因

長期不在のときは、専用回路のブレーカーを切ってください。

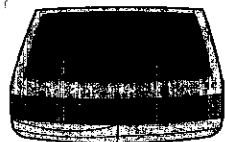
⚠警告

本体に水をかけない

感電・ショート・発火の原因

トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因
専用回路のブレーカーを切り、すぐに修理を依頼してください。

子供だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない
感電・やけど・けがの原因

トッププレートの上に物を載せない
火災や故障の原因
下記の物は特に注意してください。
- 可燃物や引火物（ふきん・紙・アルミホイル・油など）
- 磁気の影響を受けやすいもの
  - キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券
    時計、ラジオなど

吸・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
感電や異常動作によるけがの原因

カーテンなどの可燃物を近づけない
火災の原因

⚠注意

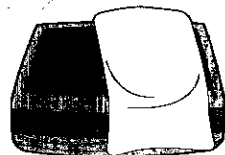
使用中や使用後しばらくは各部分に触れない

接触禁止

高温のためやけどの原因
特に鍋をおろした直後は、トッププレートなどが熱くなっているため、手を触れないでください。
(トッププレートやロースターが熱いと高温注意表示で知らせます。)

心臓用ペースメーカーをご使用の方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。(右ヒーターの場合)

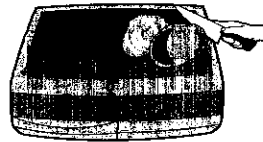
本体前方の前に物を置かない
火災の原因

火気を近づけない
感電・漏電の原因

吸・排気口を鍋やふきん・タオルなどでふさがない
火災の原因

不安定な場所や熱に弱い敷物上では使用しない
鍋が滑り落ち、内容物がこぼれてやけどやけが・発火の原因

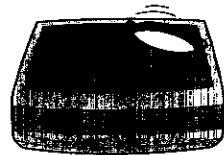
トッププレートの上に直接食材を載せて調理しない
発火・異常動作の原因
トッププレートにしょうゆ、砂糖、化学調味料などを付着させると、黒くこげ付き、破損する場合があります。

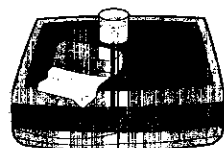
他の器具(ガスコンロ)であらかじめ加熱した油を使わない
揚げ物温度コントロールが正しく働かず、異常過熱・発火の原因

調理以外の用途に使用しない
火災・故障の原因

油煙が多く出たら電源を切る
油が高温になっているので、続けて加熱すると発火・火災の原因

鍋は不安定な状態で使用しない
不安定な状態のまま使用すると、本体の損傷や鍋の落下によりやけどやけがの原因

鍋・鍋のとってなどの高温部に触れない
やけどの原因

接触禁止

鍋の下に紙などを敷かない
鍋の熱で紙が焦げたり、発火・異常動作の原因

缶詰やアルミ箔など、鍋以外のものを載せない
破裂したり赤熱して、やけどやけがの原因

⚠注意

揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
やけどの原因

必要以上の加熱や空だきをしない
過熱により調理物の発火・やけどの原因、鍋やトッププレートの破損の恐れ

ロースターは必ず受皿に水を入れて使用する
火災の原因
※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

ロースター使用中に調理物が発煙・発火したときは、すぐに電源を切り、炎が消えるまでロースタードアを開けない
ロースタードアを開けると空気が入り、炎が大きくなる原因

ロースター使用中は本体から離れない
調理物が発火する恐れ
※本体から離れるときは、必ず電源を切ってください。

お手入れは本体が冷えてから行う
やけどの原因

ロースターを使用するとき

使用中や使用後のロースタードア(ガラス)に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れることがあります。

受皿には水以外のもの(例えばグリル石)を入れて使用しない
油が過熱し、発煙・発火する恐れがあります。

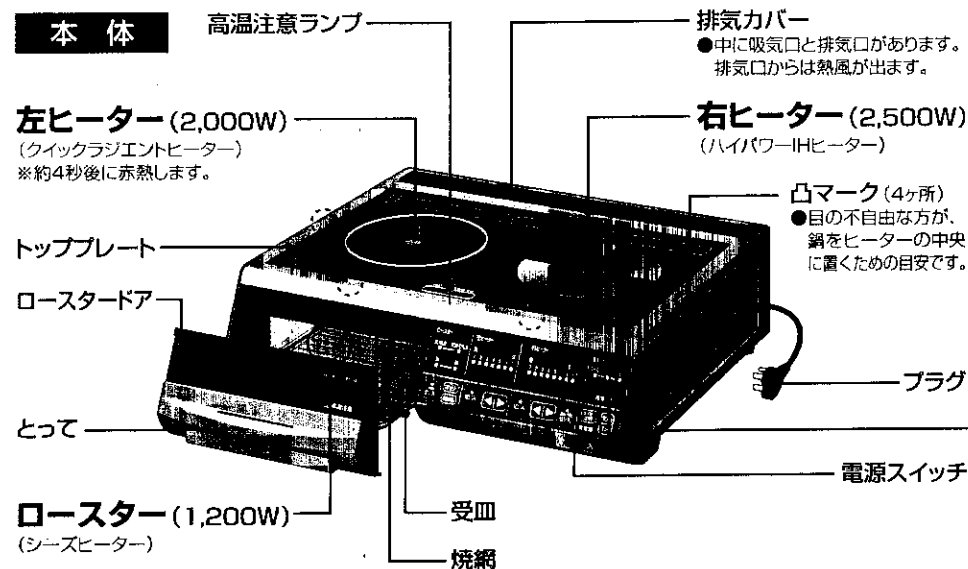
ロースタードアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したりしない
ロースタードアや受皿・焼網などが落下して、けが・やけどをしたり、破損の原因になります。

ロースターの庫内や受皿は、魚などの油がたまらないよう使用の都度掃除をし、定期的にお手入れをする
火災の原因
※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

お　願　い

右ヒーターは磁力線が出ているため、磁気に弱いものを近づけない。
- ラジオ・テレビなど（雑音の原因）
- キャッシュカード・磁気テープ・自動改札用定期券など（記憶が消える原因）

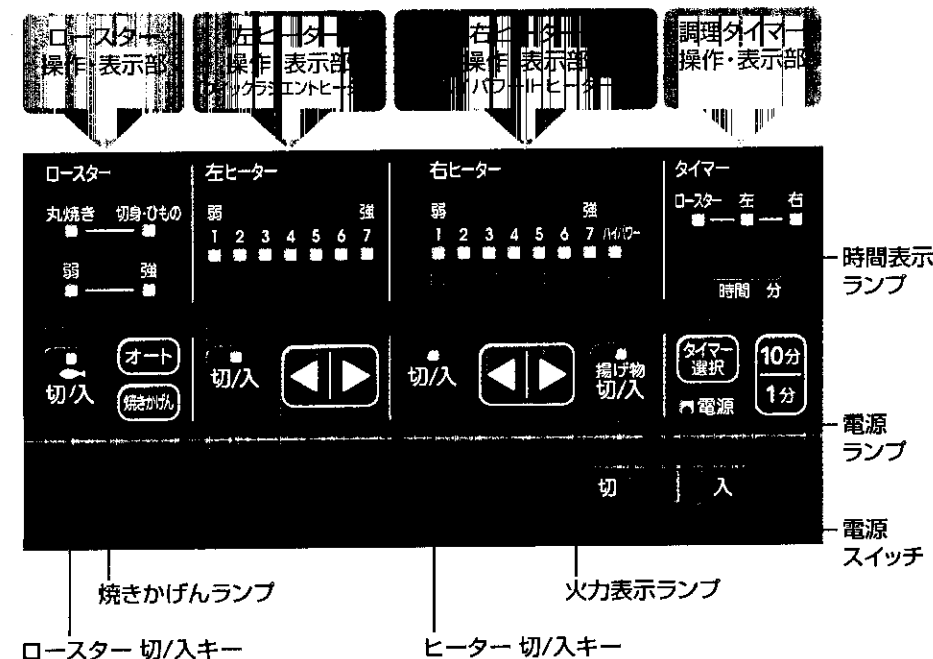
本体の下に可燃物(紙・アルミホイル・テーブルクロス等)を敷いたり置いたりしない
発火・火災の原因

各部のなまえとはたらき

部品の交換・追加購入　2001年7月現在

部品名	部品 番号	希望小売価格
天ぷら鍋	HT−N30	2,500円(税別)

天ぷら鍋(付属品)

1個

揚げ物調理をするときに使います。
※揚げ物調理以外では、使用しないでください。
食品衛生法の基準に適合

安全機能について

過熱防止機能

吸・排気口がふさがれていたりして、本体やロースターが異常に高温になったり、また右ヒーター使用中に鍋底の温度が異常に上がると通電を停止します。

●ブザーが鳴り、時間表示ランプにエラー表示をしてお知らせします。

本体内部が異常過熱した場合	鍋底温度が異常過熱した場合	ロースターが異常過熱した場合
C.62	C.21	C.62 C.01

鍋無し自動停止機能(右ヒーター)

調理中に鍋をおろすと約30秒後、通電を停止します。

●火力表示ランプが左から右に1個づつ順送りに点灯し、その後ブザーが鳴ってお知らせします。

小物検知機能(右ヒーター)

誤ってナイフやフォークなどの金属小物や、直径が約11cm以下の鍋を置いて「入」にすると、火力表示ランプが4個づつ交互に点灯し、約30秒後ブザーが鳴り、通電を停止します。

●小物が多いときは通電して、加熱する場合がありますのでご注意ください。

揚げ物鍋そり検知機能(右ヒーター)

揚げ物温度コントロール使用時、鍋底に約2mm以上のそりがあったり、変形している鍋を使用すると通電を停止する場合があります。

●ブザーが鳴り、火力表示ランプが点滅してお知らせします。

●時間表示ランプにエラー表示をします。　C.22

※鍋底に異物や汚れがこびりついたときも働く場合があります。

高温注意表示(電源スイッチを「切」にしても表示します)

トッププレートの温度が高温であることをお知らせします。

●各ヒーターを「切」にしたとき、トッププレートの温度が約80℃以上になっていると高温注意ランプを点滅し、高温であることをお知らせします。
電源スイッチを「切」にしても表示します。
トッププレートの温度が約80℃未満になると消灯します。

ロースターの温度が高温であることをお知らせします。

●ロースターを「切」にしたとき、ロースター内の温度が高い場合は、焼きかげんランプを点滅し、高温であることをお知らせします。

切り忘れ防止機能

左右ヒーター使用時は約1時間、ロースター(手動調理)使用時は約20分経過すると、通電を停止します。

●切り忘れ防止機能が働くとブザーが鳴ってお知らせします。

お知らせ機能(ブザー報知)

次のようなときに、ブザーが鳴ってお知らせします。

●油の温度が設定温度になったとき。
(揚げ物温度コントロール使用時)

●調理タイマーが終了したとき。

●ロースターの自動調理中および終了したとき。

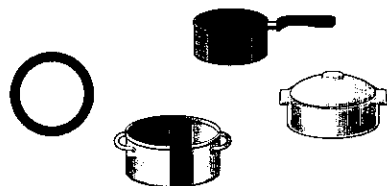
●右ヒーターを火力「ハイパワー」で約15分間使用したとき。

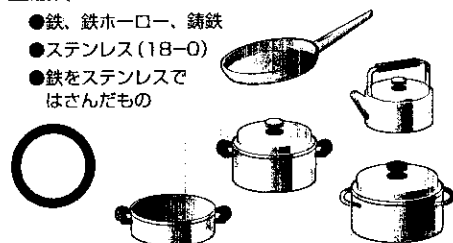
使える鍋について

■鍋の材質や形状により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

鍋の材質

左ヒーター（クイックラジエントヒーター）用

■金属製・超耐熱ガラス鍋をお使いください。
- ●ステンレス、鉄、鉄ホーロー、銅など金属製のもの
- ●超耐熱ガラス

右ヒーター（IHヒーター）用

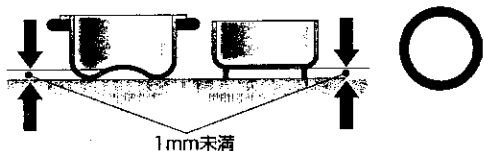
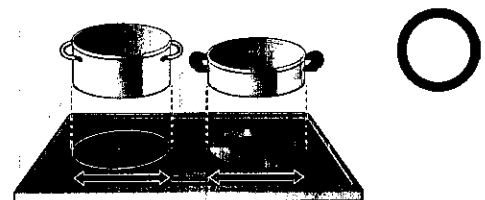
■磁石のつきのよい鍋をお使いください。
- ●鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
- ●ステンレス（18−0）
- ●鉄をステンレスではさんだもの

※磁石のつきが弱い鍋は使用できない場合があります。

〈ご注意〉 ※ホーロー鍋は必ず耐熱性のものを使用してください。
耐熱性以外の鍋は、ホーローが溶けて剥げ落ちるため、トッププレートが破損します。

使えません
- ●打ち出し鍋、土鍋、直火用魚焼き器、超耐熱以外のガラス鍋

使えません
- ●アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
- ●鍋底にアルミや銅を貼ったもの
- ●アルミや銅をステンレスではさんだもの

鍋の形状

■鍋底が平らで、厚みが2mm以上の鍋をお使いください。
- ●鍋底の凹みや脚が1mm未満の鍋

■鍋底の平らな部分がトッププレートの各ヒーター位置を示す円状の図形と同じ大きさの鍋が最適です。
- ●右ヒーター　：鍋底サイズ（直径）約12〜26cm
- ●左ヒーター　：鍋底サイズ（直径）約19〜24cm

〈ご注意〉 左ヒーターで鍋底の小さい鍋を使用するときは、鍋のとってが熱くなる場合がありますので注意してください。

- ●鍋底に約1mm以上の凹凸（そりや脚）のあるものや、鍋底の厚みが2mm未満のもの
- ●鍋底の丸い中華鍋
- ●鍋底サイズ（直径）約12cm未満のもの（IHヒーター）

使えません

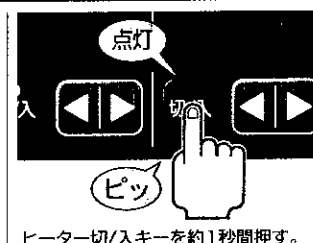
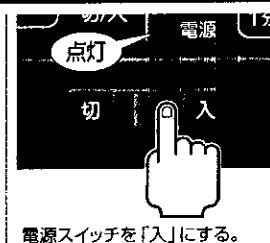
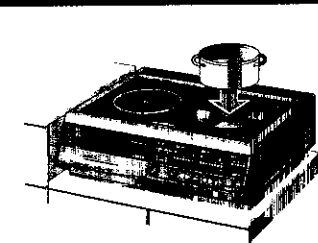
※過熱防止機能が正常に働かなくなり、発煙・発火の原因になります。（IHヒーター）

使える鍋についてのご注意

※ステンレス（18−8、18−10）、多層鍋（クラッド鍋）は、鍋底の厚みや面積などにより火力が低下したり、途中で通電が停止したりして使えない場合があります。
※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ず拭き取ってからご使用ください。
※右ヒーター（IHヒーター）をご使用になったとき、鍋の種類によって音（ジー音）が発生する場合があります。
これは磁力線により鍋自体が振動するためで、製品の異常ではありませんので、そのままご使用ください。

右ヒーター（IHヒーター）で使える鍋の見分けかた

1 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる

2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にする。

3 右ヒーターを「入」にする

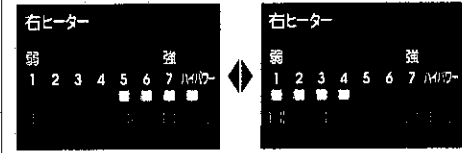
ヒーター切/入キーを約1秒間押す。

使える鍋

火力表示ランプが7個点灯します。

※空だきにならないように注意してください。

使えない鍋

火力表示ランプが4個づつ交互に点灯します。

※約30秒後ブザーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

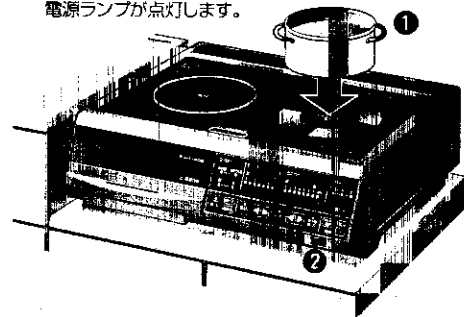
終了後は電源を切る。

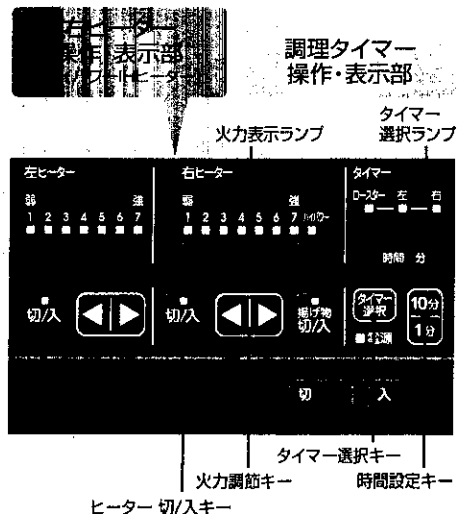
右ヒーターの使いかた（IHヒーター）

準　備

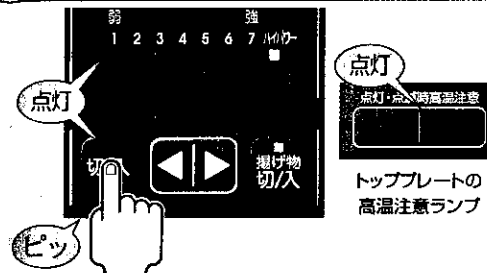
右ヒーター（IHヒーター）は鍋を置かないと通電しません。
ご使用になるときは必ずヒーターの上に鍋を置いてから、ヒーターを「入」にしてください。

❶鍋をヒーターの中央に置く
❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにし、加熱し過ぎないようご注意ください。
●油の温度が急激に上がり、油が発火する場合があります。

操作・表示部

操　作　の　し　か　た

1 ヒーターを「入」にする

●ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
通電ランプと高温注意ランプが点灯し、火力「7」になります。

2 火力を調節し、調理をはじめる

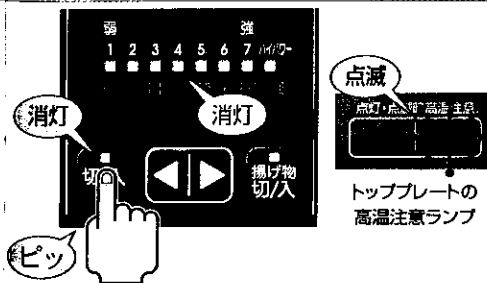
●火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

《火力「ハイパワー」にする場合》
（右ヒーターのみ）
●ヒーターを「入」にした後、火力調節キー「▶」を押して火力を上げてください。
火力「ハイパワー」になります。
●火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。
このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。（使いかたは右欄参照）

火力「1」　　火力「ハイパワー」

3 調理が終わったら ヒーターを「切」にする

●ヒーター切/入キーを押します。
通電ランプが消灯し、トッププレートが高温の場合は高温注意ランプが点滅し、高温注意表示をします。
●通電開始から約1時間後に切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が働きません。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

調理タイマーの使いかた

●使用中のヒーターの中で、どちらか1つだけ選んでセットすることができます。
●揚げ物温度コントロール使用中は、セットすることはできません。
●この調理タイマーは残時間タイマーです。

表示	火　力	セットできる時間
ハイパワー		1分〜1時間まで ※「ハイパワー」は約15分ご使用になりますと、自動的に火力「7」に下げます。
7	強　火	
6		
5	中　火	
4		
3	弱　火	1分〜5時間まで
2		
1	とろ火	

※「ハイパワー」は右ヒーターのみです。

例　右ヒーターを使用中に調理タイマーをセットする場合

1 タイマー選択キーを押す。

●タイマー選択ランプの「右」が点灯するまで、タイマー選択キーを押します。
※タイマー選択ランプは使用中のヒーターのみしか点灯しません。
●時間表示ランプに「0.00」が点灯します。
※約10秒間放置すると調理タイマーセットが解除されます。

2 時間をセットする。

●時間設定キーの「10分」または「1分」を押して希望の時間にセットします。

30分にセットした場合

●時間をセットし、約2秒間放置すると「.」が点滅を開始し、調理タイマーがスタートします。

●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマー選択キーを押してください。
●セット時間を間違えてしまったときは、もう一度タイマー選択キーを押し、始めからセットしてください。
●調理タイマー終了時はブザーでお知らせします。

右ヒーター（IHヒーター）を使った調理例

★お湯を沸かすときは「ハイパワー」を使うと便利です。

ビーフステーキ

材料：2人分　840kcal（1人分）

牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……… 2枚
塩・こしょう ……………………… 各適量
サラダ油 ………………………… 適量
にんにくのスライス ……………… 1片

下ごしらえ

● 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた

1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。

2 フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
（ミディアムの場合、片面20～30秒程度）

ひとくちメモ

★ 焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
★ お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなどを適量ふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

ハンバーグステーキ

材料：4人分　210kcal（1人分）

合びき肉 …… 400g
玉ねぎ …… 小1個
バター …… 大さじ1½
Ⓐ パン粉・カップ½
　 牛乳 … 大さじ3
　 卵 …… 1個
　 塩 …… 小さじ¾
　 ナツメグ … 少々
　 こしょう … 少々

サラダ油 …… 大さじ2
Ⓑ トマトケチャップ・大さじ3
　 ウスターソース・大さじ2
　 ドミグラスソース・大さじ1

【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのソテー
にんじんのグラッセ

下ごしらえ

● 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
● ソースはⒷを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「5」にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れ3～4分炒め、皿に広げてさます。

2 ボールに合びき肉・Ⓐ・1を入れてよく混ぜ、ひとまとめにして4等分にし、形を整える。

3 フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「7」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。
少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。

4 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「3」にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。

5 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

ほうれん草のおひたし

材料：4人分　20kcal（1人分）

ほうれん草 ………… 1束（300g）
しょうゆ ………… 大さじ1½
だし ………… 大さじ1½
糸がつお ………… 適量

下ごしらえ

● ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に十文字の切り込みを入れる。
● しょうゆとだしを合わせて、割りじょうゆを作る。

作りかた

1 鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力「7」で沸とうさせる。

2 ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとって、さらし、水気を絞る。

3 ほうれん草は5cm長さに切って器に盛り、割りじょうゆをかけ、糸がつおを添える。

お　願　い

● 煮込みなどで長時間ご使用時は、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。
● みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
※ 強火で温めると、底に沈澱したみそ汁やカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、火傷の恐れがあります。

スパゲティのミートソース

材料：4人分　510kcal（1人分）

スパゲティ ……… 300g
塩 ……… 大さじ3
牛ひき肉 ……… 300g
トマトソース・1缶（約300g）
オリーブオイル … 大さじ1
にんにく（薄切り）…… 1片

Ⓐ 塩 …… 小さじ½
　 砂糖 … 小さじ⅓
　 こしょう … 少々
パセリ …… 少々

作りかた

1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「3」～「5」にする。

2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、一度煮立ったら火力を「5」～「7」にして6～8分煮つめる。

3 大きめの鍋にたっぷりの水（4～5L）を、火力を「7」で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加え、さらに沸とうさせる。

4 沸とうしてきたらスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらゆであげる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいが目安。

5 ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

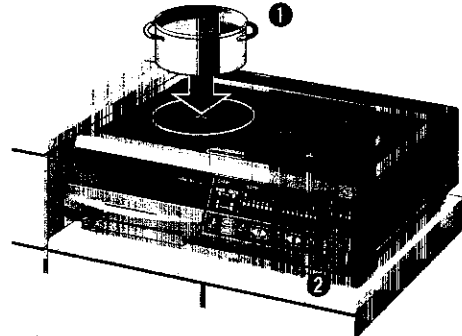
ひとくちメモ

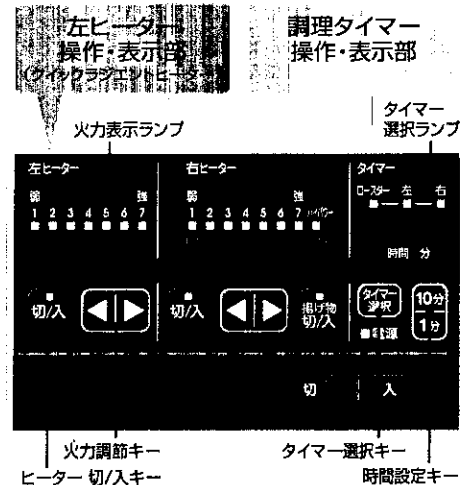
★ スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの水を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
★ トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
★ 火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

左ヒーターの使いかた（クイックラジエントヒーター）

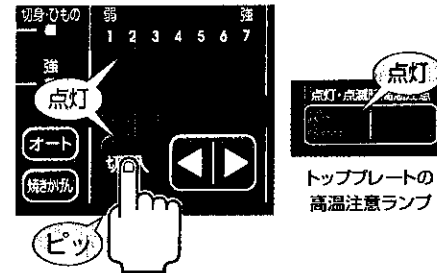
準　備

❶鍋をヒーターの中央に置く
❷電源を入れる

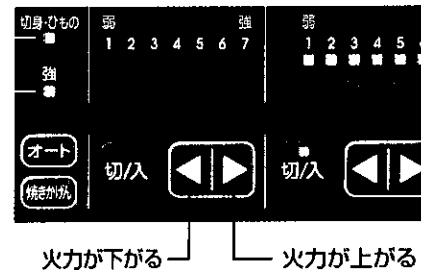
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

クイックラジエントヒーターは調理中にヒーターがついたり消えたりすることがあります。
●高温になり過ぎると機器の保護のため温度調節器が働くためです。

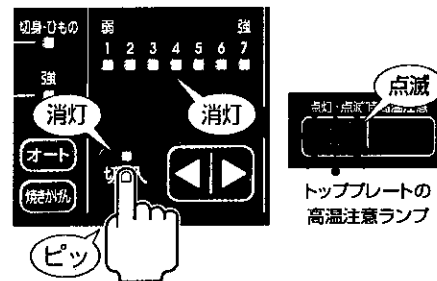
操作・表示部

操作のしかた

1 ヒーターを「入」にする

●ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
通電ランプと高温注意ランプが点灯し、火力「7」になります。
●約4秒でヒーターが赤熱し、熱くなります。

2 火力を調節し、調理をはじめる

●火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

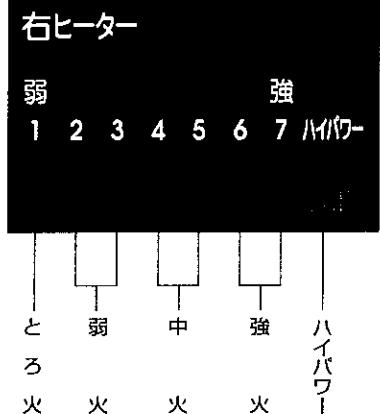
※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。（使いかたは13ページ参照）

3 調理が終わったら ヒーターを「切」にする

●ヒーター切/入キーを押します。
通電ランプが消灯し、トッププレートが高温の場合は高温注意ランプが点滅し、高温注意表示をします。
●通電開始から約1時間後に切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が働きません。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

火力の目安

表示	火力	左ヒーター	右ヒーター
ハイパワー		－	2,500W
7	強　火	2,000W	2,000W
6	強　火	1,600W	1,600W
5	中　火	1,100W	1,100W
4	中　火	800W	800W
3	弱　火	500W	500W
2	弱　火	300W	300W
1	とろ火	100W	100W相当

※「ハイパワー」は右ヒーターのみです。

各ヒーターの同時使用について

■このクッキングヒーターは、左右ヒーターとロースターの全て（3箇所）のヒーターを同時に使用することができます。ただし、合計の消費電力3,900W以内に抑える為、左ヒーターの火力が上がらない場合があります。
左ヒーターの火力を上げたい場合は、ロースターの通電を停止してください。また、「強」で使用する場合は右ヒーターの火力も下げてください。（39ページ参照）
※ロースターで自動調理中の場合は、調理終了まで待ってから通電を停止してください。

左ヒーター（クイックラジエントヒーター）を使った調理例

ポークカレー

材料：4人分　730kcal（1人分）

- 豚肉……250g（2cm角切り）
- 塩・こしょう・各少々
- にんじん…中1本
- 玉ねぎ…中2個
- じゃがいも・中2個
- カレールー・1箱（約120g）
- 水……750〜800mL
- サラダ油……大さじ2

下ごしらえ

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

1. 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
3. 水を加え、沸とうしたら火力を「5」にし、カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「3」〜「1」で30〜40分煮込む。

ひとくちメモ

★じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

茶わん蒸し

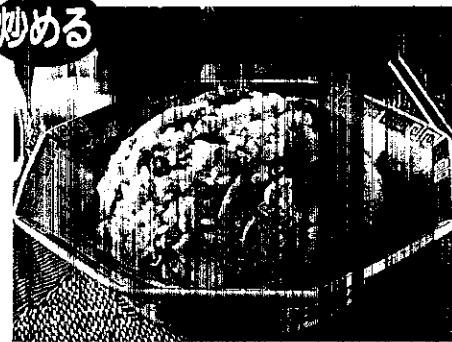
材料：4人分　130kcal（1人分）

- Ⓐ
  - 卵・・3個（約150mL）
  - だし汁・・・カップ2½
  - しょうゆ・・小さじ1弱
  - みりん・・・小さじ½
- Ⓑ
  - 鶏肉（そぎ切り）……60g
  - かまぼこ（薄切り）……8枚
  - 生しいたけ（そぎ切り）・8枚
  - ぎんなん（ゆでたもの）・8個
- 三つ葉……適量

下ごしらえ

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
- 器にⒷを盛り、Ⓐを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

作りかた

1. 大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. 器を並べてふたをし、沸とうしてきたら火力を「3」にして約10分間蒸し、ヒーターを「切」にして約5分蒸らす。
3. 蒸し上がったら三つ葉をのせ、熱いところでいただく。

五目チャーハン

材料：2人分　580kcal（1人分）

- ごはん……400g
- 焼き豚……50g
- 生しいたけ…2枚
- ねぎ……½本
- グリーンピース（冷凍）・大さじ1
- むきえび・50g
- 酒・・小さじ½
- 卵……1個
- 塩……少々
- サラダ油……適量
- ラード……大さじ2
- Ⓐ
  - 塩……小さじ⅓
  - こしょう…少々
  - しょうゆ・大さじ½

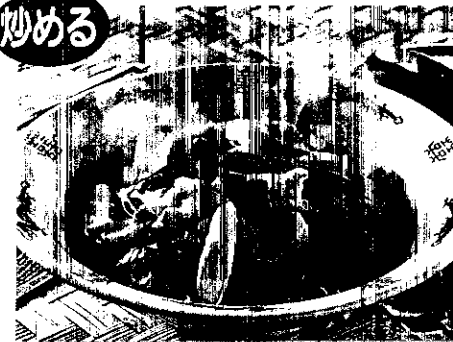
下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながら半熟状態のふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
3. フライパンにラード1/2量を入れ、火力「7」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
4. フライパンを火力「7」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を調える。

ひとくちメモ

★火力「3」でじわじわ炒めると油っぽくなるので、火力「7」で手早く炒めるとパラッと仕上がります。
★ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
★フライパンは、フッ素加工のものが焦げつかず、炒めやすいです。

八宝菜

材料：4人分　340kcal（1人分）

- 豚ロース肉（薄切り）・200g
- むきえび……100g
- 干ししいたけ……4枚
- にんじん……½本
- ゆでたけのこ……100g
- 白菜……3枚
- ねぎ……10cm
- さやえんどう……16枚
- にんにく・しょうが……1片
- サラダ油……大さじ3
- ごま油……小さじ2
- Ⓐ
  - しょうが汁・酒・小さじ½
  - 塩……少々
- Ⓑ
  - 酒……大さじ2
  - 塩・スープの素・小さじ1
  - 水……カップ1½
- Ⓒ
  - 片栗粉……大さじ2
  - 水……大さじ3

下ごしらえ

- 豚肉は4cm長さに切り、Ⓐで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干ししいたけは、もどして3〜4つのそぎ切りにする。
  にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。
  白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。
  ねぎは、斜め薄切りにする。
  にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
  さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Ⓑで合わせ調味料を作る。Ⓒを合わせておく。

作りかた

1. フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
2. フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒め皿に盛る。
3. サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらⒸを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

揚げる（揚げ物温度コントロール（右ヒーター）の使いかた）

準　備

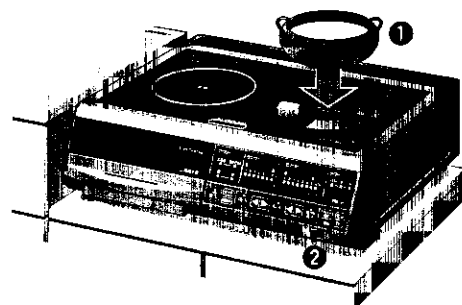
油量が少なかったり、鍋底に凸凹やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

❶付属の天ぷら鍋に油約800g（0.9L）を入れ、右ヒーターの中央に置く

※油量500g（0.56L）未満では使用しないでください。油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

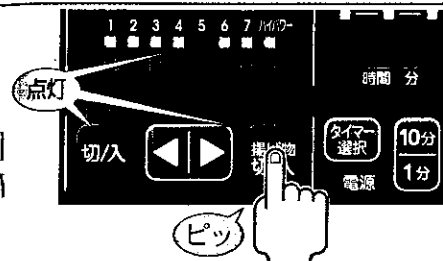
❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

操作・表示部

火力調節キー
揚げ物切/入キー

操 作 の し か た

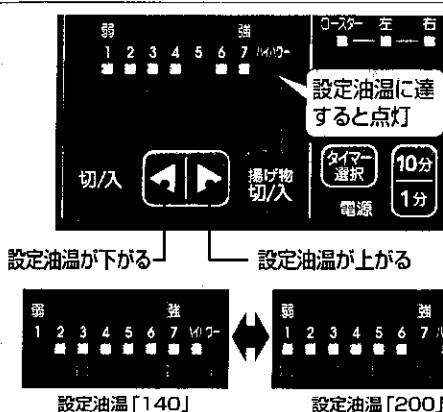
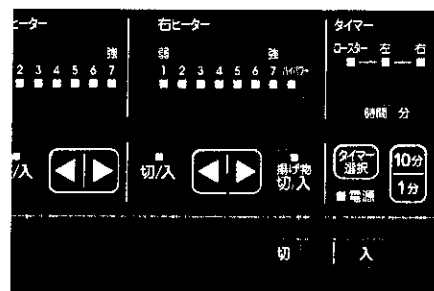
1 揚げ物温度コントロールを「入」にする

●揚げ物切/入キーを「ピッ」と音が鳴るまで（約1秒間）押します。
揚げ物切/入キーとヒーター切/入キーの通電ランプが点灯し、設定油温「180」を表示します。

2 油温を選択し、調理をはじめる

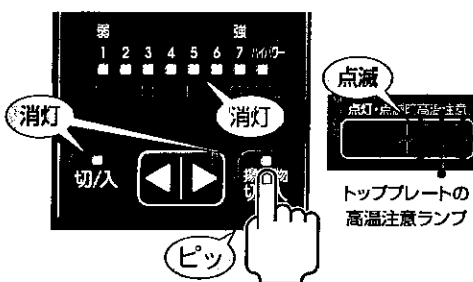
●火力調節キーを押し、好みの設定油温に合わせます。
●設定油温は「140」「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。
●設定油温に達すると、ブザーが鳴り「適温」が点灯してお知らせします。

※設定油温は目安です。油の量や種類により異なります。

設定油温が下がる　設定油温が上がる

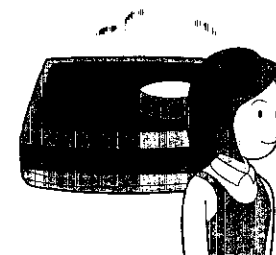
設定油温「140」　設定油温「200」

3 調理が終わったら 揚げ物温度コントロールを「切」にする

●揚げ物切/入キーを押します。
揚げ物切/入キーとヒーター切/入キーの通電ランプが消灯し、トッププレートが高温の場合は火力表示ランプが点滅し、高温注意表示をします。
●ヒーターを「切」にし忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約1時間後に通電を停止します。

トッププレートの高温注意ランプ

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

⚠警告

揚げ物調理中は本体から離れない
火災の原因

●必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
●油は500g（0.56L）未満では絶対に調理しないでください。油量は500g（0.56L）～800g（0.9L）の範囲で使用してください。
鍋が違ったり油の分量が少ないと、油が過熱して発火する恐れがあります。
また油の分量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
●調理中その場を離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
電源を切った後でも余熱で油温が上がり危険です。

お 願 い

次のような使い方をした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。

（1）鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
（2）鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
（3）予熱中に油を注ぎ足した場合

鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り替えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
また、（3）の場合は、一度ヒーター切/入キーを押して揚げ物温度コントロールを「切」にしてから、もう一度揚げ物温度コントロールを「入」にしてご使用ください。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

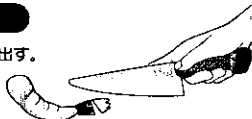
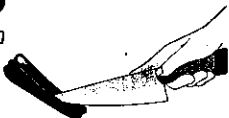
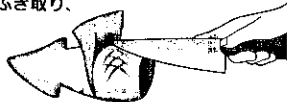
いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子
水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか
皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

天ぷら

材料：4人分　320kcal(1人分)

揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	30本
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

1 材料は揚げやすいように準備しておく。
2 卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

★衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
★小麦粉(薄力粉)のかわりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
★設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

鶏の唐揚げ

材料：4人分　300kcal(1人分)

鶏もも肉		500g
Ⓐ	しょうが汁	小さじ1
	塩	小さじ⅔
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
片栗粉		大さじ3〜4
揚げ油		800g
【つけ合わせ】		
レモン		½個

下ごしらえ

●鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Ⓐを加えて手でもみこみ15〜30分おき、揚げる直前に鶏もも肉の汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶしつける。
●レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3〜4分かけて揚げる。

とんかつ

材料：4人分　540kcal(1人分)

豚ロース肉(約100gくらいのもの)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	適量
揚げ油	800g

作りかた

1 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
2 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、卵・パン粉の順につける。
3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、設定温度になったら、2をそっと入れて色よく揚げる。

ロースターの使いかた（自動調理）

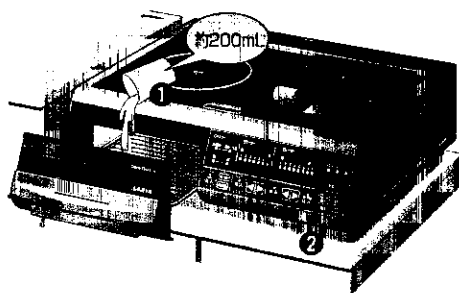
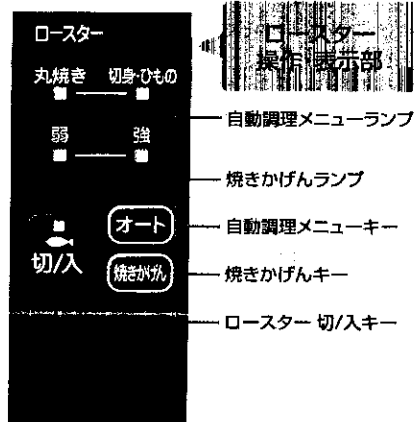
準備

●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
●調理タイマーを使用することはできません。

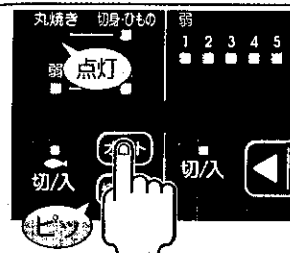
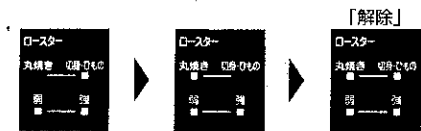
❶受皿・焼網をセットし、本体に組込む

●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
●ロースタードアを奥まで確実に閉めます。

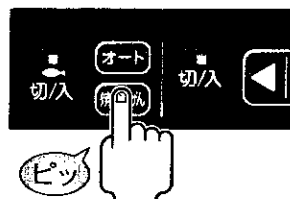
❷電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

操作・表示部

操作のしかた

1 材料に合わせて 自動調理メニューを選ぶ

●材料に合わせて自動調理メニューキーを押してください。
※メニューおよび焼きかげん選択後、約1分以内にロースター切/入キーを押さないと自動的にセットが解除されます。

メニューの選びかた

※自動調理メニューキーを押すごとに切り替わります。

2 お好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

●焼きかげんキーを押して、お好みの焼きかげんに合わせてください。
●「標準焼き」の場合は選択する必要がありません。
※「標準焼き」は焼きかげんランプは点灯しません。

焼きかげんの選びかた

※焼きかげんキーを押すごとに切り替わります。

3 ロースターを「入」にする

《自動調理のスタート》
●ロースター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
●通電ランプが点灯し、ロースターが「入」になります。

《食材を裏返す》
●途中ブザーが鳴り、通電ランプが点滅しますので、食材を裏返し、再度ロースター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押してください。
●通電ランプ点滅中はブザーが鳴ります。
※通電ランプが点滅した状態のまま約10分間放置しますと、自動調理が解除されます。
この場合、手動で追加調理してください。

《自動調理の終了》
●ブザーが鳴り、通電ランプが消灯し、自動調理の終了をお知らせします。
※連続して自動調理を行う場合は、3分以上時間をおいて行ってください。

《自動調理のスタート》

《食材を裏返す》

《自動調理の終了》

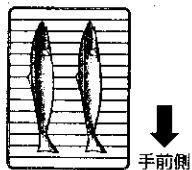
●調理が終了すると、ロースター内の温度が高温の場合、焼きかげんランプが点滅し、高温注意表示をします。（9ページ参照）
●調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。
●途中で調理を終了させたい場合は、ロースター切/入キーを押してください。
●途中で調理を終了させた場合は、手動で調理してください。（28ページ参照）

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
※電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。
高温注意表示中はファンが回ります。

ロースターで焼く（自動調理例と加熱時間の目安）

自動調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼き網の手前側に尾を向けてください。

●焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。

●こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、油ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら、さらに焼いてください。

●焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。

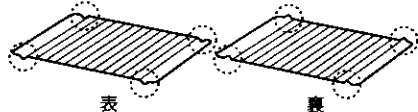
●生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、約10〜20分前に塩をふっておきます。

●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。

●しょうゆやみりんなどのタレに漬けた魚や、みそ・かす漬けなどは「切身・ひもの」を選択し、焼きかげんを「弱」にして調理してください。

自動調理メニュー	調理例		加熱時間の目安 メニュー	焼きかげん	数	目安時間	1尾(切)あたりの大きさ
丸焼き	海　魚	さんま1〜4尾 あじ1〜4尾 いわし 真鯛 生にしん	さんまの塩焼き	標準〜強	1尾	13〜17分	長さ約28cm 約150g
				標準〜強	4尾	17〜20分	
			あじの塩焼き	標準	1尾	14〜17分	長さ約23cm 約180g
				標準	4尾	18〜20分	
	川　魚	あゆ にじます	鯛の塩焼き	標準	1尾	15〜17分	約230g
切身・ひもの	切　身	鮭の切身 さばの切身	鮭の塩焼き	標準	4切	13〜16分	約80g
	ひもの	あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一夜干し	あじの開き	標準	2枚	13〜16分	約160g
切身・ひもの	しょうゆ漬け	ぶり	ぶりのつけ焼き	弱	4切	11〜14分	約80g
	みそ漬け	さわら 鯛	さわらの西京漬け	標準	2切	12〜16分	約100g

お　願　い

●多少厚みのある魚は焼き網を裏返して調理してください。
（無理に調理すると、燃えることがあります。）

●こげめのつき具合は食品の種類、大きさや保存状態で違います。
様子を見ながら焼き上げてください。

●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。
小さいものや火の通りやすいものは、焼きすぎになります。

〈ご注意〉

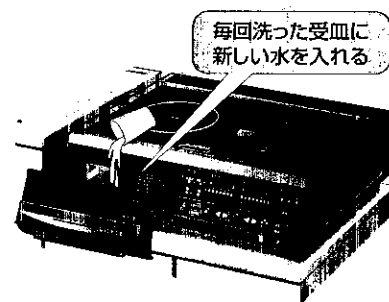
●ロースタードアは奥まで押し込んで、確実に閉めてください。

●受皿は、ロースタードアのとってを持って、止まるまでまっすぐ静かに引き出してください。

●水の量が多かったり、受皿を勢いよく引き出すと、中の水がこぼれることがありますのでご注意ください。

●連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行い、3分以上間隔をおいてください。

●調理途中でロースタードアを開けないでください。上手に調理できません。

●受皿に水以外のもの（アルミホイル、クッキングペーパー、グリル石など）を入れて使用しないでください。油分が過熱され燃えることがあります。

ロースターで焼く（手動調理）

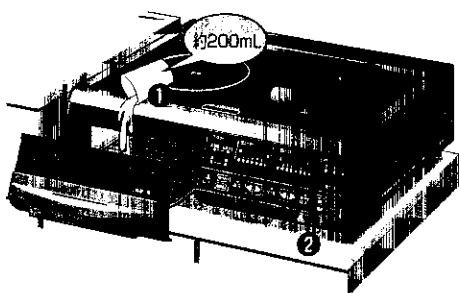
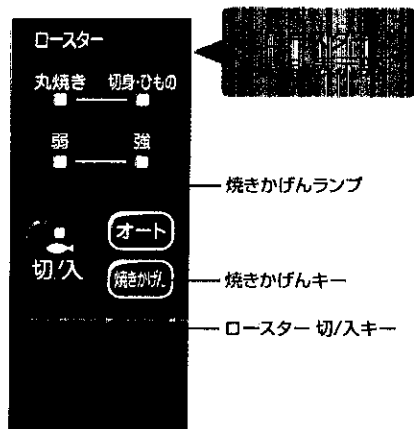
準　備

●ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。

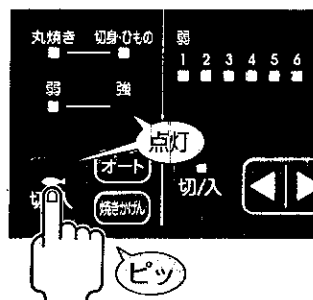
❶受皿・焼網をセットし、本体に組込む

●ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
●ロースタードアを奥まで確実に閉めます。

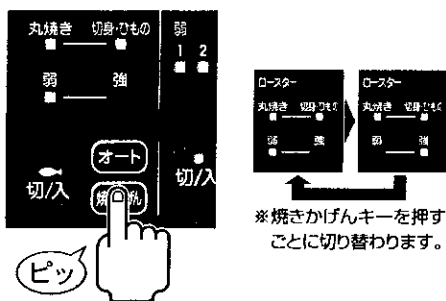
❷電源を入れる

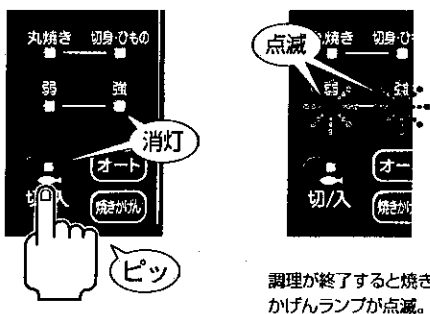
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

操作・表示部

操　作　の　し　か　た

1 ロースターを「入」にする

●ロースター切/入キーを「ピッ」と音がするまで（約1秒間）押します。
●通電ランプと焼きかげんランプの「強」が点灯し、ロースターが「入」になります。

2 お好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

●焼きかげんキーを押して、お好みの焼きかげんをセットしてください。
※キーを押さないと「強」状態になります。
※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。（使いかたは右欄参照）

※焼きかげんキーを押すごとに切り替わります。

3 調理が終わったら ロースターを「切」にする

●ロースター切/入キーを押します。
●高温の場合のみ調理が終了すると焼きかげんランプが点滅し、高温注意表示をします。（9ページ参照）
●調理物を取り出します。
●ロースターを「切」にしない場合は、切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約20分後に自動的に通電を停止します。

調理が終了すると焼きかげんランプが点滅。

4 使用後は電源を切る

●電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
※電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。
高温注意表示中はファンが回ります。

調理タイマーの使いかた

段階	火力の目安	セットできる時間
強	1,200W	1分～最大19分まで ●1分単位でセット。 ※切り忘れ防止機能（20分）を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が減少します。
弱	900W相当	

※他のヒーターで調理タイマーを使用しているときは、セットできません。

例 ロースター使用中10分タイマーセットの場合

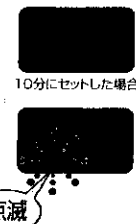
1 タイマー選択キーを押す。

●タイマー選択ランプの「ロースター」が点灯するまで、タイマー選択キーを押します。
※タイマー選択ランプは使用中のヒーターまたはロースターのみ点灯します。
●時間表示ランプに「0.00」が点灯します。
※約10秒間放置すると調理タイマーセットが解除されます。

2 時間をセットする。

●時間設定キーの「10分」または「1分」を押して希望の時間にセットします。

10分にセットした場合

●時間をセットし、約2秒間放置すると「.」が点滅を開始し、調理タイマーがスタートします。

●途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマー選択キーを押してください。
●セット時間を間違えてしまったときは、もう一度タイマー選択キーを押し、始めからセットしてください。
●調理タイマー終了時はブザーでお知らせします。

ロースター（手動調理）を使った調理例

さんまのみりん干し

材料：4人分 90kcal（1人分）

さんまのみりん干し ………… 2枚
大根おろし ………… 適量

作りかた

1 最初に焼きかげん「弱」※で表側（身側）を3～5分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん「弱」※で裏側（皮側）を1～2分焼く。

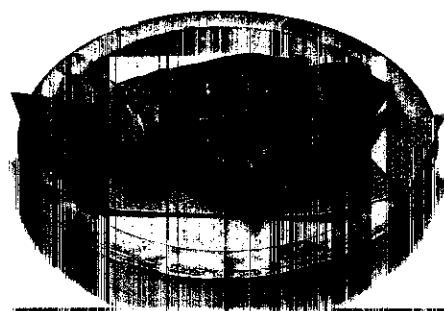
※生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

"こんな魚のときは"

厚みのある魚は
表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。

川魚は
塩を多めにふると焼きあがりがきれいです。

少し鮮度の落ちた魚は
皮がしなびてしまったら、サッと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。

焼きいも（焼きじゃがいも）

材料 250kcal（1本分）

さつまいも（直径3cm以下のもの）・3～4本

作りかた

1 さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で15～20分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん「弱」で15～20分焼く。

ひとくちメモ

★さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。
じゃがいもも、さつまいもとおなじ作りかたで焼けますのでおためしください。
★切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

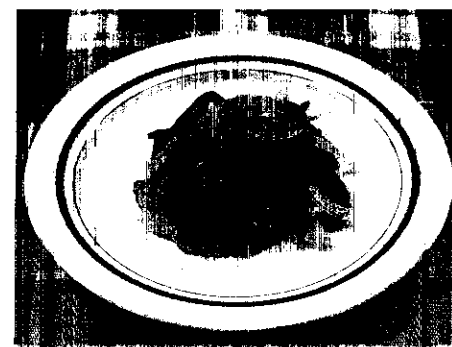
「時間がかかるが・・・?」
さつまいもに含まれる"βアミラーゼ"という酵素を充分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり焼き、おいしく焼きあげます。

焼きなす

材料：4人分 20kcal（1人分）

なす ………… 4個
サラダ油 ………… 少々
しょうがじょうゆ ………… 少々

作りかた

1 なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
2 表面にサラダ油をぬり、焼網の上にのせ、焼きかげん「強」で8～9分焼く。
3 裏返して、さらに焼きかげん「強」で8～9分焼く。
4 冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。

焼きピーマンのマリネ

材料：4人分 120kcal（1人分）

ジャンボピーマン（赤・橙・紫など）・2個
玉ねぎ ……½個
サラダ油 ……少々

【ドレッシング】
酢 ………… 大さじ2
砂糖 ………… 小さじ1
塩 ………… 小さじ⅓～½
こしょう ………… 少々
サラダ油（またはオリーブ油）・大さじ3

作りかた

1 ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
2 焼網の上にのせ、焼きかげん「強」で10～15分皮が黒くなるまで焼く。
3 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
4 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
5 3・4を、ドレッシングであえる。

いかのみそ漬け焼き

材料：1枚 150kcal（1枚分）

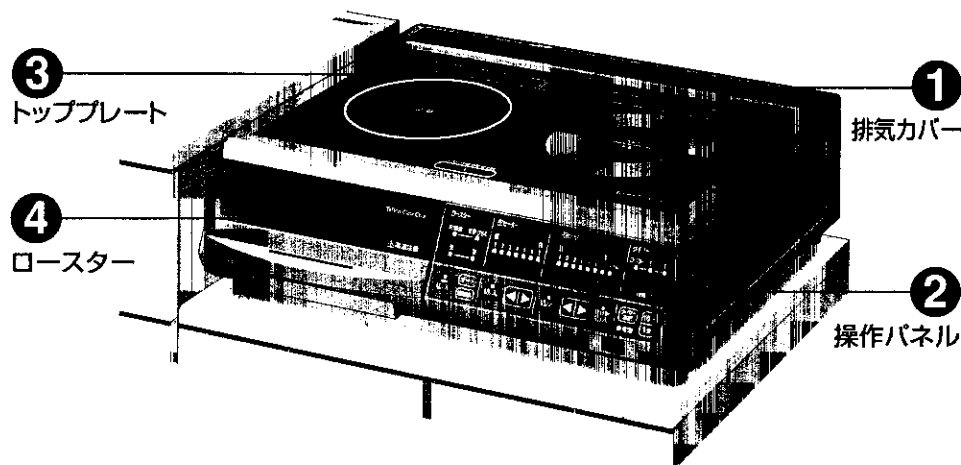
いかのみそ漬け ………… 1枚

作りかた

1 最初に焼きかげん「強」で表側を7～8分焼く。
2 裏返して、さらに焼きかげん「強」で裏側を7～8分焼く。

お手入れ

⚠注意

- ●必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
- ●薄めた台所用洗剤（中性）以外は使用しないでください。（変色、劣化の原因）
- ●ベンジン、シンナー、みがき粉などは使用しないでください。
- ●吸・排気口に水が入らないよう、ご注意ください。
- ●いつまでも快適にご使用いただくためには、日頃のお手入れが大切です。

①排気カバー

■本体から排気カバーを外し、薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

- ●たわしやみがき粉は使わないでください。
- ●お手入れ後は必ず本体にセットしてください。

②操作パネル

■乾いたふきんでふく。

- ●たわしなどの固いものでふくと、傷がつくので使わないでください。
- ●ベンジンやシンナーは絶対に使わないでください。
- ●水にぬらさないでください。故障の原因になります。

天ぷら鍋（付属品）

1 薄めた台所用洗剤（中性）とお湯で洗う。

- ●たわしやみがき粉（クレンザー）は使用しないでください。

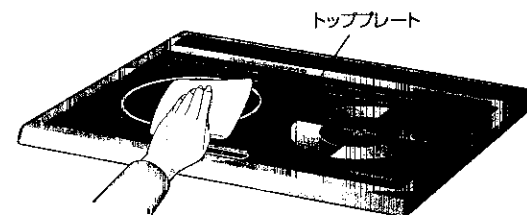
2 鍋底や外側の異物や汚れをとる。

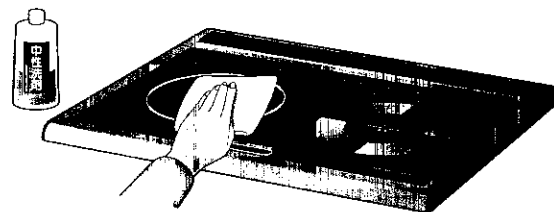
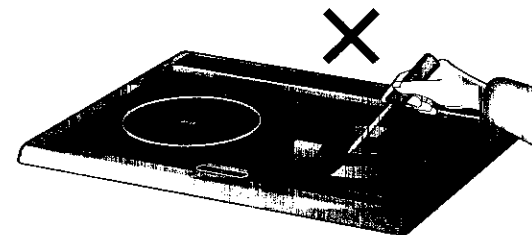
- ●汚れがこびりついたまま使うと、油温を正しくコントロールできないことがあります。また、揚げもの鍋そり検知機能が働き、通電を停止することがあります。

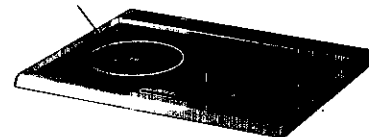
3 洗い終わったら水気を切り、乾いたら内側に軽く食用油をぬります。

※使用した油は別の容器に移して保管します。

③トッププレート

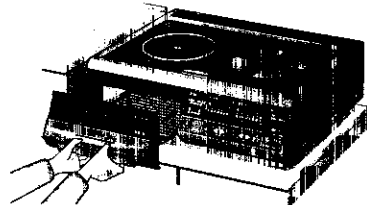
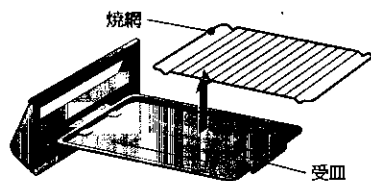
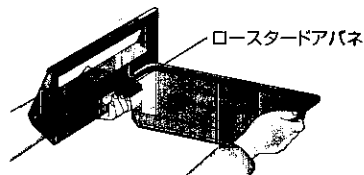
■絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからぶきする。

- ●煮こぼれなどは、そのままにしておくとこびりついて取れなくなります。ご使用のたび、こまめにお手入れしてください。故障の原因になります。

■汚れのひどいときは台所用洗剤（中性）を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふいてください。

※ドライバーなど先の鋭いものや目の粗いみがき粉は、ガラス面を傷つけるので使わないでください。

※セラミックガラストップクリーナーなどをお使いになるとテフロン®クリアコートや表面の印刷まで一緒に磨耗する場合があります。

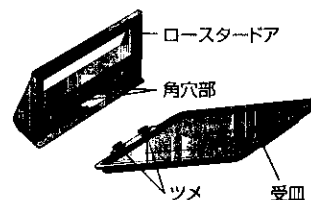
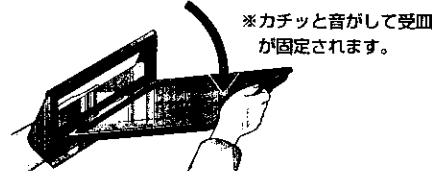
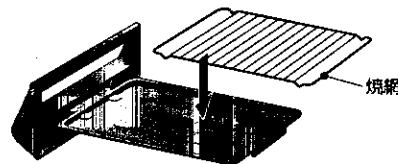
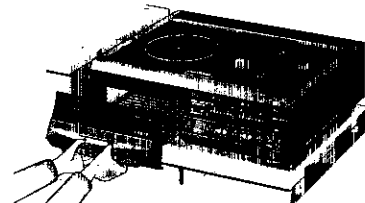
※左ヒーター（クイックラジエントヒーター）の部分にはテフロン®クリアコートをしていませんので、こびりつきがひどい場合はセラミックガラストップクリーナーなどをお使いください。

④ ロースター

ロースタードア・受皿の取り外し、取り付けかた

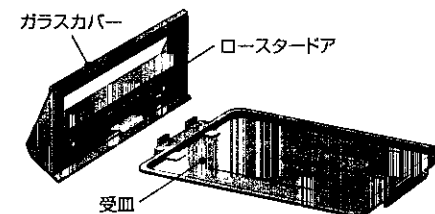
取り外しかた

1 とってを持ちゆっくり止まるまで引き出し、斜め上に持ち上げながら外してください。
※受皿内の水や油がこぼれないよう注意してください。

2 受皿にのっている焼網を外してください。

3 とっての下側に手を回し、ロースタードアバネを押えます。

4 ロースタードアを受皿側に倒すようにすると、受皿に付いている左右2ヶのツメが外れます。

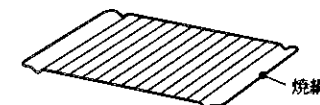
取り付けかた

1 受皿に付いている左右2ヶのツメをロースタードアの角穴部に斜め下より差し込んでください。

2 ロースタードアを手でささえ、受皿を図のように下げてください。

3 焼網をのせてください。

4 斜め上からはめ込みゆっくり奥まで押してください。

ロースタードア・受皿のお手入れ

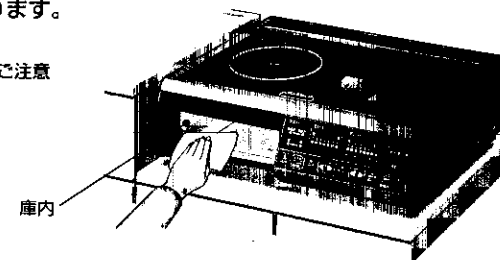
■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗ってください。
※たわし・みがき粉は使用しないでください。
食器洗い乾燥器や食器乾燥器は使用しないでください。
（表面を傷つけます）

消耗部品
ガラスカバー　HT-33WB 035　300円（税別）

焼網のお手入れ

■薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗ってください。
- ●金属製のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。
- ●ご使用の度にお手入れしてください。
汚れがこびりつくと食品が取りにくくなることがあります。

消耗部品
焼　網　　HT-33WB 016　300円（税別）

庫内のお手入れ

■受皿を取り出し、庫内の油汚れをふきとります。
※絞ったふきんで軽く拭き取ってください。
強くふきますと、塗装が傷むことがありますのでご注意ください。

こんなときは

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

通電しない。	●専用回路のブレーカーが落ちていませんか。 ●ブレーカーをあげてください。 ●差込プラグが専用コンセントに正しく差し込まれていますか。 ●電源スイッチが「切」になっていませんか。 ●電源スイッチを「入」にしてください。 ●ヒーター切/入キーを約1秒間押しましたか。 ●ヒーター切/入キーを約1秒間押してください。 各ヒーターの入/切キーのチェック（通電ランプ点灯） 電源スイッチのチェック（電源ランプ点灯） 切/入 揚げ物切/入 タイマー選択 10分 1分 電源 切 入 ※図は右ヒーターを使用した場合
右ヒーターの火力が弱くなる。	●炒め物調理などを行うと、鍋底温度が異常に上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。 ●鍋底の材質（磁石のつきが弱い鍋、磁石のつかない鍋、アルミに磁性体を貼付けた鍋）によって火力が弱くなる場合がありますが、故障ではありません。
左ヒーターの火力が上がらない。	●左右ヒーター、ロースターを同時に使っている。（39ページ参照） ●ロースターを使っている。（39ページ参照）
右ヒーターの火力表示ランプが4ヶづつ交互に点灯し、約30秒後に消灯した。	●鍋をのせていますか。 ●IHヒーターに適した鍋を使用していますか。（10ページ参照） 弱 強 1 2 3 4 5 6 7 ハイパワー 火力表示ランプが交互に点灯
トッププレートの高温注意ランプが点滅する。	●調理後、トッププレート表面の温度が約80℃以下になるまで高温注意ランプが点滅しますが故障ではありません。（9ページ参照） 点灯・点滅時高温注意 高温注意ランプ点滅 ※図は左ヒーターを使用した場合
右ヒーターの火力表示が1ヶづつ順送りに点灯する。	●使用中に鍋を外していませんか。 ●使用中に鍋を大きくずらしていませんか。 弱 強 1 2 3 4 5 6 7 ハイパワー 火力表示ランプが1ヶづつ点灯。
使用途中にヒーターの通電が停止した。	●切り忘れ防止機能が働いています。 各ヒーターに一定時間経過すると自動的に通電を停止する、切り忘れ防止機能が設けられています。 ●左右ヒーターは約1時間 ●ロースター（手動調理）は約20分 切り忘れ防止機能が働いた時はブザーでお知らせします。 もう一度、ヒーター「入」操作より始めてください。
使用途中に停電になった。	●通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。 ●電源スイッチを「切」にし、もう一度操作を初めから行ってください。 （電源スイッチ「入」から始めてください） ●瞬時の停電でも停止します。
左右ヒーターでの調理に時間がかかる。 調理のできあがりが遅い。	●鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 ●鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 ●ヒーターに適した鍋を使用していますか。（10ページ参照） ●ヒーターに適した鍋を使用してください。
右ヒーター使用中に鍋から音がする。	●鍋の種類によって、音（ジー音）が発生する場合があります。 これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 ●鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。
電源スイッチを「切」にしても音がする。	●本体内部の冷却のために、ファンが最大約2分間回っています。異常ではありません。自動的にファンは止まります。
ロースターの焼きかげんランプが点滅する。	●調理後、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間焼きかげんランプが点滅しますが故障ではありません。また、焼きかげんランプが点滅中は、電源スイッチを「切」にしてもファンが回ります。（8ページ参照） 丸焼き 切身・ひもの 弱 強 焼きかげんランプが点滅
左ヒーターが調理中についたり消えたりする。	●トッププレートの温度の上がり過ぎを防ぐためで、故障ではありません。 ●鍋底に約1mm以上の凹凸（そりや脚）があったりヒーター経より小さい鍋を使用していませんか。（10ページ参照）

次の表示がでたとき

本体に故障や異常が発生したときは、ブザーを鳴らしてヒーターの通電を停止し、時間表示ランプにエラー表示し、火力表示ランプまたは焼きかげんランプを点滅してお知らせします。

表示例	状態	処置および調べるところ	
C21	右ヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。	●鍋底が変形していたり、空だきになっています。	●鍋底を確認してください。（10ページ参照）
		●炒めもの調理を行なうと表示する場合があります。	●火力を下げて使用してください。
C22	揚げ物温度コントロール使用時、火力表示ランプが点滅する。	●専用の天ぷら鍋の底に約2mm以上のそりがあったり変形している。	●そりや変形がある場合は新しい鍋をご用意ください。
		●専用の天ぷら鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	●異物や汚れの場合は、お手入れをしてください。（32ページ参照）
		●専用の天ぷら鍋以外の鍋を使用している。	●専用の天ぷら鍋を使用してください。
		●湯沸かしなどの調理をすると表示することがあります。	
C62	左ヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。 右ヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。 ロースター使用時、焼きかげんランプが点滅する。	●排気カバーにほこりがたまっている。	●ほこりをふきとってください。（32ページ参照）
		●排気カバーがふさがれている。	●排気カバーをふさがないでください。
H27	右ヒーター使用時、火力表示ランプが点滅する。	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。（10ページ参照）
C01	ロースター使用時、焼きかげんランプが点滅する。	●受皿に水が入っていません。	●受皿に水を入れてください。

表示が出たときは・・・

①表示が出たときは、表示が出たところのヒーター切／入キーまたはロースター切／入キーを押してください。表示が解除され消灯します。

②再度通電を行ない、同じエラー表示が出たら、エラー表示するヒーターは使用しないで、お買い上げの販売店にご連絡ください。

③その他のエラー表示（例えばH21、H26、H28、H2b、H01、H05、C61など）が表示した場合もエラー表示するヒーターは使用しないで、お買い上げの販売店にご連絡ください。

仕　様

形　式		HT-32CB
電　源		単相200V（50−60Hz共用）
消費電力		3,900W
	右ヒーター	2,500W（100W相当〜2,500W　8段階火力調節）
	左ヒーター	2,000W（100W　〜2,000W　7段階火力調節）
	ロースター	1,200W（900W相当、1,200W　2段階火力調節）
	待機時電力	0.05W以下（電源スイッチ「切」の状態）
コードの長さ		2.0mm² 3芯キャブタイヤケーブル 0.63m
差込プラグ		250−20A（接地極つき）
大きさ	本　体	幅590　奥行503　高さ180（mm）
	ロースター	幅240　奥行354　高さ90（mm）
質量（重さ）		約15.5kg

各ヒーターの同時使用の組み合わせ例

このクッキングヒーターは、3つのヒーターを同時に使用することができますが、ヒーターの合計消費電力を3900Wに抑えるため、左ヒーターの火力を自動的に下げて調整します。また、ロースターを使用した場合も左ヒーターの火力を自動的に下げます。

ロースター	右ヒーター	左ヒーターの使用可能範囲
「入」	火力「ハイパワー」	火力「2」まで
「入」	火力「6」	火力「5」まで
「切」	火力「ハイパワー」	火力「5」まで
「入」	「切」	火力「6」まで
「入」	揚げ物温度コントロール「入」	火力「4」まで